



تمرینات یوگای میلام

تمرینات چهارگانه مقدماتی :

تمرین اول، تغییر نشانه های کارمایی:

هدف تربیت ذهن برای آمدن آگاهی همزمان با دیدن روئیا می باشد. شخص باید بداند که هرچه که می بیند روءیاست. بعد ار بیداری از خواب اولین جمله من اینست که من در یک روءیا بیدار شدم و همه امور روزانه که انجام میدهید روءیایی می باشد. در این تمرین شخص بصورت روزانه و همچنین قبل از خواب از خودش سوءال میکند که آیا دارم خواب می بینم و من درحال روئیا بینی هستم؟ همین جمله ساده نیز ذهن را پرورش داده و شخص در روئیا نیز از خود می پرسد و آگاهی میابید. در این تمرین نه تنها محیط و اشیاء پیرامون شخص روءیا می باشد بلکه خود شخص نیز روءیاست. من یک روءیا هستم در یک فضای روءیایی. ذهن بواسطه شی نا منضبط شده در اختیار ما قرار می گیرد و اولین سکانس های روءیا که آمد آگاهی نیز با آن وارد روءیا می شود و هدف که همان تجربه یک روءیا آگاهانه می باشد حاصل می شود.

تمرین دوم، حذف حرص و بیزاری(محافظت از چاکراها):

محافظت بدن از احساسات منفی. دنیای ما جاییست که همه جهان های دیگر نیز به آن می ریزند. دشمن پشت دیوار قلعه است مگر آنکه خود راهش به داخل دهیم. دنیا همه انرژیست، بدن معنوی و مادی ماهم انرژیست یکی لطیف تر و یکی فشرده تر احساسات و حالت های عاطفی و عصبی نیز انرژی میباشند با فرکانسهای مختلف و طول موجهای مختلف همانطور که رنگهای مختلف همه رنگ هستند و با فرکانسهای مختلف. این احساسات خوراک بدن معنوی ما هستند بدن معنوی ما این احساسات را خورده و مسموم می شود. شخص بایستی در طول روز احساسات خودرا کنترل کرده و باعث خرابی چاکراهای خود نشود. مانند یک رژیم غذایی کنترل کرده و غذای مسموم نخورید تا چاکراهای شما بیمار نشوند. تمارین روزانه و مستمر انجام می شوند. مکان و ساعت و روز خاصی ندارند. معبد یک ساحر وجود خودش هست و دنیا.

تمرین سوم، تقویت قصد:

مسیح می گوید بخواهید تا به شما داده شود. قبل از خواب بخواهید که روءیا آگاهانه ببینید تا در خواب اتفاق بیفتد. فانوس یا تیری در تاریکی بفرستید تا ذهن شما بدنبال آن برود. در سوپر مارکت الهی نشسته ایم و خریدار و فروشنده فقط بهم نگاه می کنند.. فروشنده هیچگاه نمیداند خریدار چه میخواهد بخرد و خریدار هم هیچ سئوالی نمیکند . تا نپرسیم و نخواهیم داده نمی شود.

تمرین چهارم ، پرورش حافظه و تلاش شادی بخش:

در ابتدای این مسیر بسیار مهم است که شخص یک دفتر مقدس تهیه کرده و روءیا های خود را با جزئیات و مشخصات هرچه هرچه بیشتر یادداشت کند. روئیا مطعلق به اینجا نیست شما آنرا باز بعدی دیگر کشانده و به اینجا آورده اید و زمانی که آنرا یاد داشت می کنید آن را به این دنیا آورده و بهش ثبات بخشیده اید و عملا بخشی ازین دنیا شده است. به این روش ذهن نیز می پرسد اهمیت نوشتن این روءیا چیست و چه نکته مهمی در آنست که نوشته می شود . بنابر این ذهن نیز پرورش یافته و در بخاطر سپردن روءیا ها به شما کمک خواهد کرد.

شروع تمرینات عملی یوگا میلام

تمرین اول: شی- نا که به معنی آرامش می باشد.

موضوع تمرکز: می تواند هرچیزی باشد فیزیکی یا حتی ذهنی اما در فرهنگ های هندی و تبتی موضوع تمرکز را حروف و در اینجا حرف آ تبتی را در اندازه ۲.۵  سانتی متر در ۲.۵ سانتی متر چاپ نموده آنرا به فاصله یک متری از موضع نشستن خود قرار داده و موضوع تمرکز در نظر می گیرند.



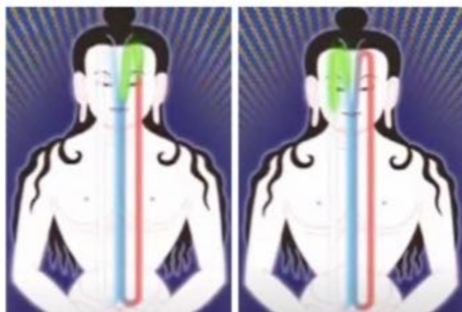
تمرکز: با نشستن در حالت پنج نقطه ای تمرین را آغاز می کنیم. پاها مانند تصویر بصورت ضربدر روی هم قرار می گیرند. ستون فقرات را تاجایی که فشاری وارد نیاورد بصورت صاف و سر را نیز در امتداد ستون فقرات صاف نگاه می داریم. ذهنمان را بصورت تک نقطه ای بر موضوع متمرکز کرده چشمها نه بسته نه باز، بزاق دهان را قورت ندهید و سعی میکنیم پلک نزنیم و هدف ازینکار تربیت ذهن و خاموش کردن بدن و تمرکز روی موضوع تمرکز می باشد.

شی – نای طبیعی: بعد از حصول تمرکز مناسب به مرحله شی نا طبیعی می رسیم. در نهایت شی -نا به ما اجازه می دهد که بدن را خاموش نگاه داشته اما آگاه باقی بمانیم و بتدریج بدن از زندان روح تبدیل به لباسی قابل درآوردن و پوشیدن می شود و بعد از مدتی تمرین و تمرکز دیگر شخص نیاز به موضوع تمرکز نخواهد داشت و بصورت طبیعی بدن را خاموش کرده و تمرکزی ذهنی برای خودش ایجاد می نماید و در حالت مدیتیشن عمیق قرار می گیرد که در این حالت شخص قادر است به اهداف و موضوعات بعد از تمرکز و خلسه که در نظر دارد بپردازد.

شی -نای نهایی : در مرحله سوم وارد این فاز از شی نا شده که برای فهم آن شخص باید به مراحل بالا رسیده باشد که در آن سطح ذهن شخص کاملا با ذهن کیهان پیوند خورده و شخص به نگرشی ژرف و باورنکردنی نسبت به کیهان می رسد و در حال حاضر مورد نظر ما نمی باشد.

هدف نهایی از این تمرین : تمرینات شی- نا بایستی بطور مرتب روزانه انجام بگیرد و هدف از این بخش در نهایت آگاه ماندن در عین خاموشی بدن و رسیدن به یک حالت خلسه می باشد که به مروربا انجام تمرینات روزانه این خلسه عمیق و عمیق تر خواهد شد.

تمرین دوم، ۹ تنفس پالاینده:





اهمیت تنفس در آنست که میدانیم نادی های ما می ایند و در بینی های ما باز می شوند. با انجام صحیح این تنفسها نادی های خود را پاک و آماده پذیرش انرژی های جدید می کنیم و نه تنها آنهارا پاک می کنیم بلکه پرانا های مسموم را بهمین روش یعنی با تنفس و زبان کیهان که احساس و تجسم و تخیل می باشد از نادی ها و بدن معنوی خارج می کنیم. کانال قرمز مذکر و کانال سفید مونث می باشد. توانمندی های مردانه در کانال قرمز و توانمندی های زنانه در کانال سفید گیر کرده اند و با باز دم خارج می شوند.

۳ تنفس اول: خروج احساسات منفی مردانه از کانال سفید

متفاوت در آقایان و خانمهاست همانطور که در ویدئو ارسالی مشخص است. در آقایان دست راست را بلند کرده با انگشت شصت پایه انگشت حلقه را فشار داده و با انگشت حلقه سوراخ بینی راست را بگیرید و از طریق سوراخ بینی چپ نور سبز را به درون بکشید بعد با انگشت حلقه راست

سوراخ بینی سمت چپ را بگیرید بطور کامل از بینی سمت راست بازدم کنید. این دم و بازدم را سه بار و نه بیشتر انجام دهید. در هر بازدم تصور کنید که همه موانعی که با توانامندیهایی مردانه ارتباط دارند(احساسات منفی مردانه) در شکلی از هوایی بانور آبی روشن از کانال سفید خارج می شوند.

در خانمها همین ترتیب اما با بلند کردن دست چپ شروع شده و انگشت شصت دست چپ را به انگشت حلقه فشرده و ادامه می دهیم.

۳ تنفس دوم : خارج کردن احساسات منفی زنانه از کانال قرمز

این ست تنفسی در زنان و مردان یکسان است. دوباره همان تمرین تنفسی را این بار با دست دیگر و سوراخ بینی دیگر شروع کنید (مثلا دست چپ و سوراخ بینی چپ برای مردان و دست راست و سوراخ بینی راست در خانمها) و دم و باز دم را سه بارو با جزییاتی که در ادامه می آید انجام دهید.با هر دم نور سبز را به درون بکشید و با هر باز دم تجسم کنید همه موانعی که با توانمندیهای زنانه پیوند دارند همانند هوایی به رنگ صورتی روشن از کانال قرمز بیرون می رود.

۳ تنفس سوم : جذب انرژی پاک، یکسان در خانمها و آقایان

همانطور که در کلیپ ویدئویی می بینید دست چپ را بروی دامان راست بصورت کف دست رو به بالا قرارداده و از هردو سوراخ بینی تان نور سبز شفا بخش را به درون تنفس کنید و تجسم کنید که از هر دو کانال شما پایین رفته و به پیوندگاهتنان به کانال مرکزی شما که چهار انگشت پایینتر از ناف واقع شده است میرسد و حالا با بازدم انرژی را تجسم کنید که از پیوندگاه و کانال مرکزی آبی رنگ برخواسته و تا بالا سر می رود و تجسم کنید که همه پتانسیل برای بیماریهایی که با ارواح خصمانه در ارتباطند در شکلی از دود سیاه از بالای سرتان خارج می شوند و به این ترتیب سه دم و باز دم را کامل کنید.

تمرین سوم، گورو یوگا:

در گورو یوگا خودمان را دارای متحدینی می دانیم که درآموزشگاهی در محضر استادی هستیم و تعالیم و براخا های استاد را می توانیم بخواهیم و وارد بدن معنوی خود کنیم.

انجام تمرین:

بعد از تمرین ۹ نفس پالاینده هنوز در وضعیت مدیتیشن باقی بمانیم مقابل خود و کمی بالاتر استاد را بصورت موجودی سه بعدی و نورانی ایستاده و واقعی تجسم می کنیم بطوری که حضورش را احساس میکنیم.چراکه ایشان واقعا هستند و همه چیزانرژی وار بهم وابسته است و جدایی توهم یک ذهن نابالغ می باشد. شروع میکنیم به گرفتن براخا یا انرژی مثبت از استاد. تجسم می کنیم براخا بشکل انواری از نور سفید از چاکرای پیشانی استاد به شما در محل همان چاکرای پیشانی می رسد و شما و بعد فیزیکی تان را پالایش می کند. سپس تجسم می کنیم انواری از نور قرمز از چاکرای گلوی استاد بهمان چاکرا در شما می رسد و بعد انرژی و بدن معنوی شما را پالایش می کند(درکتابها به اشتباه چاکرا گلو را بصورت گلی ۱۶ برگ آبی میکشند درحالیکه این خاص یک یوگی کامل شده می باشد و برای منظور ما برنگ قرمز تجسم می شود). سرانجام جریانی از انوار نوری برنگ آبی از چاکرای قلب استاد به شما می رسد و ذهن شمارا پالایش میکند. در پایان نیز استاد به شکل نوری درآمده و وارد قلب شما شده و در آنجا ساکن می شود. در هنگام جذب این براخا، پرانا و انوار الهی ها این برکات را کاملا تجسم و احساس نمایید. گورو یوگا را در هر روز و ساعتی می توانید انجام دهید و بهتراست که قبل از خواب نیز حتما انجام بدهید.

تمرین چهارم، محافظت:

بازهم بر این اساس که اینجا آموزشگاهیست در محضر استاد و هر قسمتش مدرسینی هم پیمان و خاص خود دارد. برای اینکه شخص محیط کار و تمرینات خود را آماده سازی و محافظت بکند ما داکینی هارو تجسم می کنیم. داکینی ها آخرین زندگی انسانی خودرا تجربه کرده اند و به کمال رسیده اند(بودی سطوح) و در زندگی های بعدیشان حالت انسانی ندارند. داکینی ها یا بخوانیم فرشتگان محافظی هستند که خانه و محل تمرینات شمارو از ورود و حضور سایر روحانیت ها مراقبت می کنند. داکینی ها را بصورت زنان سبز رنگ و سبز پوش زیبایی تجسم می کنیم که در اتاق ما، روی پنجره درو دیوار و سقف و کف زمین و اطراف منزل همه جا حضور دارند. با تجسم آنها حقیقتا حاضر می شوند. با اینکار ما داکینی هارا فراخوانی میکنیم و می آیند و برای تمرینات ما محیطی امن را فراهم می کنند.

تمرینات چهارگانه اصلی بعد از آماده سازی محیط:

تمرین اول: آگاهی را بر روی کانال مرکزی متمرکز کنید، به افق ایران یعنی روی چاکرای گلو قرار دهیدچاکرای گلو را فعال کنید.

تمرین دوم: دید تجربه روشن را در خود پرورش دهید، یعنی چاکرای آجنا یا چشم سوم را فعال نمایید.

تمرین سوم: قدرت و توانایی را در خود پرورش دهید یعنی چاکرای قلب را فعال کنید.

تمرین چهارم: یک جنبه و چهره غضبناک از خودتون نجسم کنید تا بر ترس چیره شوید یعنی چاکرای جنسی را فعال کنید.

بعد از انجام تمرینات مقدماتی در طول روز بعد از انجام تمرینات قبل از خواب، تنفس پالاینده ۹ تایی، گورو یوگا، تولید شفقت و محبت، تجسم داکینی های محافظ و نیت اولین بخش تمرینات عملی آغاز می شود.

قسمت اول ورود به رءویا:



در وضعیت شیر درزا بکشید(وضعیت روشنفکری بودا)خانمها سمت چپ بدن و آقایان سمت راست بدن دراز میکشند. زانو ها کمی جمع شده یک دست زیرهصورت قرار میگیرد بصورتی که چرخش خون براحتی صورت بگیرد وگردن نیز در حالت آرامش و تنفس براحتی برقرار باشد و دست دیگر می آید روی ران قرار میگیرد. شروع میکنیم تمرکز بر روی چاکرای گلو یعنی فرورفتگی زیر گلو و در آنجا یک گل نیلوفر چهار برگ قرمز را در چاکرای گلو تجسم می کنیم که



در وسط آن یک الف تبتی نورانی کریستالی وجود دارد و مثل شیشه ای که روی پارچه قرمز بگذاریم و رنگ قرمز پس زمینه را در خود بازتاب میکند این الف تبتی رنگ قرمز گلبرگها رو در خود کمکم بازتاب و درنهایت به رنگ قرمز در می آید. به این تمرکز ادامه می دهیم تا بخواب برویم. با این آگاهی که برروی گلبرگها نوشته هایی هست بسمت الف تبتی می رویم و به الف تبتی برخورد میکنیم و تبدیل به الف تبتی می شویم . روءیایی که در اینجا ساخته می شود روءیایی است که یک پرنده افسانه ای (گورودا مرکب ویشنو) یا یک شیر می آید شما سوارش می شوید و شمارا به یک سرزمین پاک و مکان مقدس می برد. یعنی چی ؟ ویشودی یا چاکرای گلو چاکرای دروازه است باز شود شمارا به بعد خود می کشد رویایی که ازسنجا بیاید روءیایی فوق العاده شادی بخش می باشد.احساسات ما به نوع انرژی است که دریافت می کنیم یعنی در تمام مدتی که این رویا را تجربه می کنیم یک انرژی معنوی و الهی را دریافت می کنیم که آنرا در بدن خودمان بصورت شادی حس می کنیم. مهم نیست چه صحنه ای میبینیم اما رویایی میبینیم که در آن احساس فوق العاده ای از شادی می کنیم. بلعکس غم و غصه و نفرت و خشم و... که چاکرارها را می کشد این انرژی یک رژیم غذایی فوق العاده برای این چاکرا هست این چاکرا انرژی رو خورده و خود را به بعدی متناسب با این انرژی متصل می کند. ما تربیتش می کنیم

که خود را به بعدی که مرکز شادی و لذایذ هست و انرژی پاک و مثبت دارد متصل کند و طبیعتا خودش را کامل می کند. بعد ار بیداری ذهن همون انرژی را بسمت خودش می کشد و سعی می کند وقایع دیده شده را در اینجا پیاده سازی کند و اتفاقات خوب و خوش خواهد افتاد.

قسمت دوم افزایش وضوح:

بعد از حدود ۲ ساعت خواب بیدار شده و قسمت دوم تمرین را انجام دهید که معمولا در نیمه شب انجام می شود اما می توانید با زمانبندی خودتان تنظیم کنید. در همان وضعیت شیر دراز می کشید نفس را به آرامی به درون می کشید و آنرا به ارامی نگه می دارید و در این حال عضلات محل شکم و لگن را سفت می کنید(با اینکار مایع نخایی به سمت بالا کشیده شده و به محل چشم سوم می رسد) و حسی از فشار هوای فشرده شده در خود دارید و اندکی آنرا بدون فشار بر ریه ها نگه داشته و به آرامی آن را باز دم می کنیم در حالی که عضلات شکم و لگن را آزاد می کنیم که بطور طبیعی حسی از آرامش را در ما ایجاد می کند. این تمرین را ۷ بار نه کمتر و نه بیشتر انجام می دهیم.

در مرحله بعد، محل تمرکز چشم سوم یا آجنا میان دو ابرو به اندازه یک نخود در اینجا یک توپ یا گلوله نورانی هست کاملا باید هم تجسم و هم احساسش کنیم و در همین حالت تجسم توپ نورانی به سمت آن حرکت کرده و به داخلش کشیده شده می افتیم و وارد یک دریای نور می شویم اجازه می دهیم این نور وارد بدنمان شده و مارا مثل اسید بخورد و در آن حل و ذوب شده و ما تبدیل به چاکرای آجنای خود می شویم. روءیایی که ازینجا می اید روئیایی است که وضوحی باور نکردنی دارد ان بعد را دیده و حالات ابهام رویا کمکم از بین می رود شما خواب را از بیداری هم واضحتر می بینید.(بیداری روءیایی است که آنرا واضح می بینیم و روءیا را نیز باید ذهن را تربیت کنیم که بوضوح ببینیم). با این تمرین چشم سوم فعال می شود.

قسمت سوم تقویت حضور:





دو ساعت بعد از تمرین دوم که بطور سنتی زمان را ۲ ساعت قبل از طلوع آفتاب در نظر می گیریم اما می توانیم با زمانبندی خودمان تنظیم کنیم. دیدیم که با چاکرای گلو وارد آن بعد شدیم و با چاکرای آجنا در آن بعد می مانیم و حالا چاکرای قلب یا لنگر ما را در آنجا نگه می دارد نه یکساعت و دوساعت نه یک سال و دو سال بلکه ولووم تا آخر بالا و هزاران سال بدوم محدودیت تا آخر.

به حالت تصویر مقابل دراز می کشیم. پاها ضربدری روی هم و دستان هم روی شکم و ر وی هم. سپس ۲۱ بار نفس عمیق با تجسم حضور آگاهی و تمرکز روی چاکرای قلب می کشیم. تمرکز روی چاکرای قلب که برروی آن حرف هوونگ به رنگ سیاه نگارش شده است. در حال تمرکز بر روی آن وارد چاکرا قلب شده و وارد این دریای به رنگ سیاه و به شکل خوده همان هونگ می شویم می افتیم داخلش حل شده و تبدیل به هونگ تبتی می شویم. تصویر و سکانس این روئیا اهمیت چندانی ندارد اما احساسی که ازینجا بر می آید احساس داشتن قدرتی فوق العاده در شما می باشد اینجا هم باز یک انرژی متعالی را که وارد بدنمان شده بعنوان یک احساس در نظر می گیریم. روءیایی میبینیم که درش فوق آلعاده دارای احساس امنیت و قدرت می کنیم. این انرژی وارد بدن شده چاکرا انرا جذب می کند و خود را کامل و قدرتمند تر کرده و هرچه انرژی بیشتر شود رنگش را عوض کرده و بزرگتر می شود و خودش را کامل تر کرده و گلبرگ هایش افزایش پیدا میکند و بنابرین مدام زمان روءیای شمارا بیشتر می کند. بعد از تمام شدن خواب و بیداری صبح همین احساس را جذب میکنیم و چون دیگر نمیخوابیم در روءیای بیداریمان پیاده سازی می شود.

قسمت چهارم شروع اعمال:

نیازی به برخواستن ندارد وضعیت بخصوصی نداردتنها در حالت راحت باشید و تمرین تنفسی معینی وجود ندارد و بطور طبیعی تنفس کنید، بطور سنتی ۲ ساعت بعد از آخرین بیداری در نظر گرفته می شود درست قبل از سپیده دم. محل تمرکز چاکرای جنسی است. در مردان بین مقعد و آلت جنسی و در زنان در دهانه رحم. روی آن یک توپ براق و سیاه متالیک تجسم و تمرکز کرده تا بخواب رویم. روی آن توپ سیاه تمرکز

کرده وارد این دریای سیاه می شویم اجازه می دهیم وارد بدن ما شود و بجای خون چیزی جز مایع سیاه در رگهای مانیست ما حل شده در آن ذوب شده و تبدیل به چاکرای مخفی یا جنسی می شویم.

با چاکرای گلو وارد ان بعد شده با چاکرای آجنا آن بعد را می بینیم و با چاکرای قلب در آن بعد می مانیم و با چاکرای جنسی شروع به حرکت می کنیم. حالا این چاکرا بما اجازه می دهد آنجا افعالی را انجام دهیم کارهایی انجام دهیم می توانم تمارین خود را شروع کنیم هرگز ترتیب و توالی این تمارین را بهم نمی زنیم و حفظ می کنیم. حالا که وارد روءیای آگاهانه شده ایم بایستی محدودیت ها را بهم بزنیم. تنترع مادر از یازده محدودیت صحبت می کند که در اینجا باید برچیده شوند. تغییر اندازه ها ، مقادیر، کیفیت، سرعت، دستاورد، چیزی را که نمی توانید در بیداری داشته باشید اینجا داشته باشید و نگران نباشید چون بزودی میتونید به بیداری بیاورید. قدما قالیچه پرنده و اسب تک شاخ و اژدها و .. را از آنجا می آوردند.. چرا الان نیستند چون ولش کرده به آن پرداخته نشود مثل کش هستند به بعد خود برمیگردند.

وقتی که به یک وظیفه یا عملی که باید در روءیا انجام دهید و قادر به انجام آن نیستید از محافظان یا همان خدام خود یاری بگیرید و بپرسید و بخواهید. کتاب مقدس راهبان تبتی به آنها می گوید خدام خود را باید در روءیا ببینید و ملاقات کنید برای همین یوگای میلام را پایه گذاری کرده اند. در این بعد باید چندین سال ریاضت کشیده و به این رتبه برسیم در حالی که در آن بعد براحتی صورت می پذیرد.

برهم زدن محدودیت های بعدی سفر(به شامبالا، اگارتا، آتلانتیس، احرام) احرام مصر در راستای صورت فلکی جبار هستند چون در آنجا معبدی بزرگ هست که به داخل آن می رفتند و می خوابیدن یا برون فکنی می کردند این احرام در اصل دروازه و پورتالی برای کوتاه کردن این مسیر بودند و بعد ها که نسل آن راهبان برچیده شد معابد تبدیل به گورستان شده و مردگان خود را در انها دفن می کردند. نه تنها احرام مصر بلکه بسیاری دیگر از احرام در جاهای دیگری ساخته شدند که در راستای صور فلکی دیگری هستند و هدف این بوده که شخصی که وارد آن می شود با برون فکنی یا روءیا بینی به آن صور فلکی برود، دیدن، مواجهه شدن(با چه کسی؟ با قدیسان و ...). با یوگای میلام شخص یاد میگیرد که از محدودیت ها بگذرد. شخص یاد می گیرد که یک بدن معنوی دارد که اگر این بدن روشن شده و بکار بیفتد هیچکس جلودار این شخص نسیت. آتلانتیس و شامبالا دیگر در یک قدمی ماست برای رفتن به این مکان ها شخص باید یاد بگیرد بدن معنوی خود را فعال کند. در آنجا جاذبه ای نیست که در آثر آن از جایی بیفتیم و آسیب ببینیم و این عدم وجود محدودیت ها با تربیت ذهن بدست می آید. هیچکدام ازین محدودیت هارا نه تنها به آن بعد نمی بریم بلکه حد و مرز آنها را هم در هم می شکنیم.

<< پایان درس یوگا میلام >>